

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

degene die geïnterviewd werd. Maar het lukte en het resultaat was verrassend. De geïnterviewde in mijn groepje kon uiteindelijk zelf in haar tweede hervertelling met andere ogen kijken naar haar eigen eerdere indruk en betekenisgeving. En zo sloot dit wonderwel aan bij het verhaal van Adriaan van Dis die ochtend over de helende werking van het voortdurende 'hervertellen' van het eigen verhaal, op

basis van reflecties op reflecties op reflecties. Voor mij was hiermee het congres buitengewoon geslaagd.

Marion van den Ende

Literatuur

Truijens, Aleid (2004). *Geen nacht zonder*. Amsterdam: Cossee.



Seksdrive: seksuele moeilijkheden als toegang tot relatieverbetering

Symposium georganiseerd door de Rutgers Nisso Groep en de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie op 11 november 2004 te Amsterdam. Spreker: David Schnarch, psycholoog/seksuoloog, directeur van het Marriage & Family Health Center in Evergreen (Col), VS.

Wij waren speciaal in het symposium van David Schnarch geïnteresseerd omdat wij onze cursus relatietherapie en seksuologie rond zijn boek *Passionate Marriage* (1997) hebben opgebouwd.

's Ochtends hield Schnarch twee lezingen en de middag werd gevuld met een *live* demonstratie van een therapiesessie gevolgd door een nabespreking. De eerste lezing, getiteld 'Waarom normale mensen seksuele problemen hebben', gaf een duidelijk beeld van zijn niet-pathologiserende visie op seksuele problemen in relaties. Seksuele problemen ontstaan door de normale processen van aanpassing in langerdurende relaties en door normale individuele psychologische en biologische factoren bij beide partners.

Schnarch neemt hiermee afstand van de DSM-IV-indeling van seksuele disfuncties en ook van een strikt gedragsmatige aanpak van seksproblemen. Hij maakte duidelijk dat systemische principes die in intieme relaties spelen onontkoombaar hun effect hebben op seksualiteit en intimiteit.

De tweede lezing heette 'Het gepassioneerde huwelijk: co-evolutie door differentiatie'. Differentiatie wordt door Schnarch gedefinieerd als de balans tussen de twee meest fundamentele drijfveren van de mens, verbinding enerzijds en autonomie anderzijds (eigenheid in verbondenheid). Hij onderscheidt twee soorten intimiteit in relaties: intimiteit door bevestiging van de partner ofwel romantische liefde (*other-validated, level 1 intimacy*) en zelfgevalideerde intimiteit ofwel volwassen liefde (*self-validated, level 2 intimacy*). Hoe meer er in een relatie sprake is van het eerste type intimiteit, hoe minder differentiatie er mogelijk is en hoe meer de angst voor afwijzing door de partner de relatie beheerst. De therapie is erop gericht een echtpaar te stimuleren tot meer differentiatie, meer *self-validated intimacy*, meer groei, en gepassioneerde seks. De manier waarop mensen hun seksualiteit vormgeven wordt als ingang gebruikt, niet persé om deze te verbeteren, maar als een

diagnosticum van de relatie als geheel.

Na de lunch demonstreerde David Schnarch zijn werkwijze. De casus was uitstekend voorbereid door twee spelers en er ontvouwde zich een boeiende therapiesessie. In zijn eigen praktijk houdt hij altijd sessies van twee à drie uur, maar in deze demonstratie van anderhalf uur gebeurde er ook veel met het stel.

Schnarchs therapeutische attitude wordt onder andere gekenmerkt door snelheid. Vaart is belangrijk om hoop te genereren bij gedemoraliseerde stellen. Wanneer het gesprek traag verloopt, komt er geen nieuwe informatie vrij en ontstaat er geen hoop op verandering. Je moet vooral niet bang zijn als therapeut om procesversnellers in te zetten, zo hield hij zijn publiek voor, mensen exploderen niet als ze onder druk staan, maar als ze in een vacuüm verkeren.

Zijn uitdagende, doch respectvolle houding is het tweede wat opvalt. Voortdurend provoceert hij. Zijn taakopvatting is om als therapeut 'het beste in mensen uit te dagen'. Hij schuwt daarbij niet het stel te 'lezen'. Daaronder verstaat hij hardop uitspreken wat zichtbaar, voelbaar en te ruiken is. Dat staat haaks op wat wij twintig jaar geleden leerden.

Schnarch positioneert zich nadrukkelijk als derde in de relatie en gebruikt deze positie om *belief systems* die *problem systems* zijn geworden, te ontmaskeren. De confronterende vragen die hij stelt, bijvoorbeeld over het laten kennen van je verborgen seksuele kanten, expliciteren behoeftes en verlangens die anders onbesproken blijven (differentiatie). Fijntjes wordt benadrukt dat wat we in een *one night stand* durven tonen aan verborgen seksuele wensen, iets is wat ons in een duurzame relatie zo moeizaam afgaat. Ook vraagt Schnarch door naar de betekenisgeving van seksuele gemeenschap zowel buiten als tijdens de gemeenschap

zelf. Waar zijn je gedachten tijdens seks?

Deze vragen zetten je niet alleen aan het denken over je cliënten of over de manier waarop je cursisten traint, maar raken ook jezelf in je partnerschap. Huwelijk is een mensen-groeimachine: als mensen uit angst weigeren om zich te ontwikkelen, kan een partnerrelatie uitmonden in een *grid lock* (emotionele houdgreep, fusie). Rijpworping of psychologische differentiatie houdt ook de toename van het vermogen angst te verdragen in. Dit geldt vooral op de vier risicogebieden geld, kinderen, schoonouders en seks. Alleen als je kunt verdragen dat er in de loop van een mensenleven nieuwe wegen ingeslagen kunnen worden op het gebied van de seksualiteit, kun je jezelf helemaal laten kennen en de ander helemaal kennen.

David Schnarch hebben we deze dag leren kennen als een gedurfd meester van zijn eigen theoretische concepten. Hij liet zich ook kennen van zijn humoristische zijde. 'Masturberen is zo saai en vervelend omdat je alleen bent, nee, we willen iemand naast ons voor de seks omdat we die dan kunnen negeren.' Duidelijker kon hij niet maken dat het therapeutische proces start met het bewustzijn van onze existentiële eenzaamheid en gescheidenheid van andere mensen en het tackelen van de ondergrondse machtsspelletjes om tot intimiteit te komen.

Het was bij napraten wel duidelijk dat deelnemers die zich al meer verdiept hadden in het werk van David Schnarch zijn interventies preciezer konden volgen.

Ellen Aptroot en Marianne
Emmelkamp-Keizer

Literatuur

Schnarch, D. (1997). *Passionate Marriage*. New York: Henry Holt Comp.